

11月の献立表

令和4年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	火	御飯 さわらの照り焼き れんこんとこんにやくのきんぴら 五目みそ汁	・米 ・さわら ・れんこん にんじん 板こんにやく ごま油 ・鶏もも肉 かぼちゃ にんじん ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 442kcal 以 520kcal
2	水	(遠足:以上児) 御飯 豚肉とたまねぎのカー炒め ブロッコリーの三色サラダ 豆乳スープ	・米 ・豚もも肉 たまねぎ ピーマン カレー粉 ・ブロッコリー にんじん コーン ・キャベツ しめじ 鶏ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 411kcal 以 511kcal
3	木	(文化の日)			
4	金	御飯 たらの中華蒸し 春雨炒め 中華スープ	・米 ・たら オイスターソース ごま油 ・春雨 白菜 にんじん ピーマン コーン しいたけ ごま油 オイスターソース ・にら にんじん 卵 中華だし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 レモントースト	未 445kcal 以 550kcal
5	土	御飯 とんちゃん焼き 小松菜ともやしの和え物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豚もも肉 たまねぎ にんにく 生姜 白ごま ・小松菜 もやし にんじん コーン ・豆乳 かぼちゃ たまねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 マンナ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼたやき	未 342kcal 以 493kcal
6	日				
7	月	(保育参加) 御飯 れんこんハンバーグ ほうれん草と人参の胡麻和え みそ汁	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ れんこん 豆乳 パン粉 卵 ・ほうれん草 にんじん ちくわ 白ごま ・さつま芋 白ねぎ えのき	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 434kcal 以 540kcal
8	火	御飯 あじのおろし煮 かぼちゃの煮物 五目みそ汁	・米 ・あじ だいこん 生姜 ・かぼちゃ ・じゃが芋 たまねぎ にんじん ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 みそラーメン	未 439kcal 以 516kcal
9	水	御飯 鶏肉とたまねぎの炒め物 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 たまねぎ ・春雨 にんじん きゅうり コーン みかん 白ごま ごま油 ・ほうれん草 にんじん たまねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フライドポテト	未 413kcal 以 520kcal
10	木	御飯 生揚げのトマト煮込み もやしとツナのサラダ かぶのスープ	・米 ・生揚げ 豚もも肉 たまねぎ にんじん にんにく カレー粉 ホールトマト ・もやし きゅうり ツナ ハム 白ごま ごま油 ・ベーコン かぶ にんじん たまねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 りんご トリッツ	未 418kcal 以 557kcal
11	金	御飯 さばの塩焼き 白菜の煮びたし 豆腐すまし汁	・米 ・さば ・はくさい にんじん 油揚げ ・木綿豆腐 たまねぎ えのき にんじん	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 438kcal 以 538kcal
12	土	卵サンド ハムサンド フルーツサンド コーンスープ	・食パン 卵 きゅうり マヨネーズ パセリ ・食パン ハム レタス スライスチーズ マヨネーズ ・食パン バナナ 生クリーム ・コーンスープ パセリ	(am) 牛乳 マンナ (pm)	未 284kcal 以 341kcal
13	日				
14	月	御飯 厚焼き卵 切干大根の旨煮 みそ汁	・米 ・卵 かにかまぼこ にんじん たまねぎ ・切干大根 油揚げ にんじん ・かぶ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♥ほうれん草のケーキ	未 443kcal 以 548kcal
15	火	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ♥豆腐サラダ 三平汁	・米 ・鶏肉 じゃがいも たまねぎ 大豆 ・木綿豆腐 もやし きゅうり にんじん 白ごま ・鮭 さつま揚げ 里芋 にんじん 大根 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 448kcal 以 530kcal
16	水	きのこカレー ごぼうサラダ 野菜スープ みかん	・米 豚もも肉 しめじ まいたけ にんじん じゃが芋 玉ねぎ カレールウ ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ すりごま ・キャベツ 玉ねぎ にんじん 鶏ひき肉	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 443kcal 以 568kcal

17	木	食パン ローストチキン キャベツとしめじのバターしょうゆ炒め コーンとわかめのスープ	・食パン ・鶏もも肉 たまねぎ 生姜 にんにく ・キャベツ たまねぎ しめじ ベーコン バター ・コーン たまねぎ にんじん わかめ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 きな粉おはぎ	未 432kcal 以 545kcal
18	金	(遠足:ぞう・くま) こぎつねごはん ぶりの味噌照り焼き チンゲンサイと卵の炒め物 のっぺい汁	・米 鶏ひき肉 油揚げ にんじん 生姜 ・ぶり 生姜 ・卵 チンゲン菜 にんじん ・里芋 にんじん 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 さつま芋とりんごのケーキ	未 446kcal 以 575kcal
19	土	御飯 豚のしょうが焼き はくさいとツナサラダ かき玉汁	・米 ・豚もも肉 生姜 ・白菜 にんじん ツナ 塩こんぶ ・卵 チンゲン菜	(am) 牛乳 マナ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼたやき	未 344kcal 以 491kcal
20	日				
21	月	御飯 さつま芋とひき肉の炒め煮 キャベツのツナマヨネーズ和え みそ汁	・米 ・豚ひき肉 さつま芋 白ねぎ ・キャベツ きゅうり ツナ マヨネーズ ・なめこ ほうれん草 大根 にんじん 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 437kcal 以 532kcal
22	火	御飯 鮭フライ 里芋と根菜の煮物 五目みそ汁	・米 ・鮭 小麦粉 卵 パン粉 ・里芋 大根 にんじん れんこん いんげん 椎茸 ・かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 あんかけうどん	未 462kcal 以 553kcal
23	水	(勤労感謝の日)			
24	木	御飯 回鍋肉 もやしとニラの和え物 中華スープ	・米 ・豚もも肉 にんじん キャベツ ピーマン しいたけ ・もやし にら にんじん 焼き豚 ごま油 ・春雨 大根 たけのこ わかめ コーン 中華だし 白ごま	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 462kcal 以 556kcal
25	金	(保育参加) 御飯 魚の梅焼き 生揚げのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・さわら ・生揚げ 豚ひき肉 えのき にんじん 玉ねぎ ・さつま芋 ごぼう にんじん ほうれん草	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 柿 ♪ハーベスト	未 453kcal 以 563kcal
26	土	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツと炒り卵のサラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 焼き豆腐 しらたき 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・大根 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 マナ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼたやき	未 336kcal 以 481kcal
27	日				
28	月	(遠足:ばんだ) 御飯 肉じゃが ブロッコリーのマヨネーズ和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 板こんにやく 絹さや ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・生揚げ 白菜 わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 422kcal 以 512kcal
29	火	(伝統食:滋賀) 御飯 ☆鶏の唐揚げ ほうれん草とじゃこの和え物 ★打ち豆汁	・米 ・鶏もも肉 生姜 にんにく ・ほうれん草 にんじん しらす ・大豆 切干大根 里芋 木綿豆腐	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳☆☆でっちゃん	未 432kcal 以 518kcal
30	水	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 ごぼうの和風マヨネーズ 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 小松菜 にんじん にんにく ・ごぼう にんじん ハム コーン マヨネーズ 白ごま ・鶏もも肉 里芋 にんじん ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズおかかおにぎり	未 424kcal 以 531kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の11月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。